

Programa OnTrak™ para Dejar de Fumar

OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para ayudarle a aumentar su salud y mejorar su vida. Si está buscando dejar de fumar y mantener su salud en general, OnTrak puede ayudarle.



Si es como la mayoría de los fumadores, ha intentado dejarlo muchas veces sin éxito. Quizás aumento de peso, o sus niveles de estrés aumentaron. O tal vez trató de dejar de fumar de un día para otro. Sin embargo, las investigaciones muestran que la manera más efectiva de dejar de fumar combina la consejería con apoyo y, cuando corresponda, los medicamentos.

Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

Consejería Individualizada – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. La consejería puede ayudarle a dejar de fumar y a mantenerse sin fumar. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

Visitas al Especialista – Si se le recomienda, puede visitar a un médico o nutricionista de OnTrak para algunas condiciones.

OnTrak está diseñado para usted. Es confidencial y conveniente. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

OnTrak™ Program for Smoking Cessation



OnTrak is personalized just for you. It's designed to help you improve your health and live better. If you are looking to quit smoking and maintain your overall health, OnTrak may be able to help.

If you're like most smokers, you've tried to quit many times without success. Perhaps you gained weight, or your stress levels went up. Or, maybe you tried to quit "cold turkey." However, research shows that the most effective way to quit combines counseling with support and when appropriate, medications.

How We Help

It's time to feel better. Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people facing difficult challenges. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

Individual Care Coaching by a Nurse – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

One-on-one Counseling – Your counselor will work with you on what is most important to you. Counseling may help you to quit smoking and stay quit. You may discover new ways to face challenges and manage difficult situations.

Specialist Visits – If recommended, you may visit an OnTrak doctor or dietitian for certain conditions.

OnTrak is designed for you. It's confidential and convenient. You complete the program at your own pace, on your own time.

Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.